ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

✉ ವಿವಾಹಿತ, 43 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 34 ವರ್ಷ, ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಮತ್ತು ದೈವಭಕ್ತ. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವತ್ತೂ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ, ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಪಾಲುಗೊಂಡೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಡಸೂ ತನ್ನೆದುರು ಇರುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ಅವಳ ಯೋನಿ ದ್ರವವನ್ನು ಹೋಮಾಗ್ನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು, ನಂತರ ಅವಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಪಾಲುಗೊಂಡಾಗ ನನಗೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗಲಿಲ್ಲ (ಆಗ ಇತರ ಗಂಡಸರು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿದ್ದರು). ಆದರೆ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸರಸವಾಡುತ್ತ ಉದ್ರೇಕವಾಯಿತು. (ವಿವಾಹದ ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯೂ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.) ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಸೋಡೊನ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯೇ ಸತ್ತುಹೋದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ನನಗೇನೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದ ನಾನು ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆನೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿವೆ: 1) ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಂಡರೂ ಕಾಮ ಕೆರಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇಲ್ಲ– ಆದುದರಿಂದಲೇ ವೈವಾಹಿಕ ಕಾಮಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆತಂಕವಿತ್ತು. 2) ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದರಿಂದ ಪೂಜೆಗೊಳಪಡುವುದೆಲ್ಲ ಪವಿತ್ರ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇವತೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವಾಗ ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ದೇವತೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಶೌಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಊಟವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಲಾರದು; ಹಾಗೆಯೆ ಪೂಜೆಗೆ– ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ– ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಮವು ಕೆರಳಲಾರದು. ಈ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಯೋನಿಪೂಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉದ್ರೇಕವೇಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಟ್ಟು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೇವರ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಧನೆಯು ಮಾನವನ ಉಚ್ಚ ಸ್ತರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿದಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಉಚ್ಚ ಸ್ತರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನೀವು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟುಬಯಕೆಯಾದ ಕಾಮವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುತ್ತನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಸುತ್ತ ತರುವ ದ್ರಾವಿಡ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು, ನೀವು ಸೇವಿಸುವಂಥ ಮಾತ್ರೆ ಭಾವನೆಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ಅದರ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಭಾವಾವೇಶವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ: 1) ಯೋನಿಪೂಜೆಯಂಥ ಸಾಧನೆಗಳು ಬೈರಾಗಿಗಳಿಗೇ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮಂಥ ಸಂಸಾರಸ್ಥರಿಗಲ್ಲ; ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಅವರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ಪೂಜಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೋಗಿಸುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುವ ಈ ವಿಧಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಕೊಡಿ. 2) ದೇವತಾರಾಧನೆಯನ್ನೂ ಕಾಮಕೇಳಿಯನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ ಅನುಭವಿಸಿ. 2) ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ: ಇದರಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಳಲಿವೆ. 3) ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ (ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ!) ಸರಸವಾಡುತ್ತ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟು ಸುಖವನ್ನು ಸೂರೆಗೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿರಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಶಿಶ್ನ ಗಡುಸಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಯೋನಿಪೂಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇತರ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸರಳ ವಿವರವಿದೆ; ಯೋನಿಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪೂಜೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಯೋನಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ!

✉ ವಿವಾಹಿತ, 37 ವರ್ಷ, ಹೆಂಡತಿಗೆ 33. ನನ್ನದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ. ತಾಯಿ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಯಾವತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯವನಾದ ನಾನು ಅಣ್ಣ–ಅಕ್ಕಂದಿರ, ಹಿರಿಯರ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿ ಬೆಳೆದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಅವರೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ನಡೆಸಿದರು. ಇವರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸೆ ಪಡೆಯಲು ನಾನೆಷ್ಟೇ ಓದಿದರೂ ಒಬ್ಬರೂ ಗುರುತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನಾನು ದೀರ್ಘಾವದಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದ, ನನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ರೀತಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರು. ಈಗ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮನೆಮಾಡಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಿದವರು ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರದ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಸಮೀಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ನಾನೇ ಅವರ ಆತ್ಮೀಯನಾಗಲು ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಬಗೆಗೆ ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಇವರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೂ ನನಗೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ರಹಸ್ಯವೇನು, ನಾನು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಸಿಕ್ಕೀತು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳ ನಡತೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಕುದುರೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓಡಿಸಲು ಸವಾರನು ಮೇವು ಕಟ್ಟಿದ ಕೋಲನ್ನು ಅದರ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಂತೆ, 'ಇನ್ನಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ನಿನಗಾಗುತ್ತದೋ ನೋಡೋಣ!' ಎಂಬ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಂಡು, ಆ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ನೀವು ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಗುಲಾಮಗಿರಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದೇ ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾದಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದರು; ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಆಯ್ಕೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಬಂದರು. ನೀವು ದೂರವಾದಾಗ ಏನೂ ತೋಚದೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡರು. ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಆತ್ಮೀಯರಾಗಲು ಬಯಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಾನರನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲಿಕ್ಕೆ ಬಯಸದೆ ಮತ್ತೆ ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ವಿಷಯ: ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಹಪಹಪಿಸುವ ಒಂದು ಭಾಗ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ. ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ (ಉದಾ. ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಹವ್ಯಾಸ) ಗಮನಕೊಡಿ. ಆಗ ನೀವಿನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಕೈಬಿಡಿ; ಆದರೆ ಜಾಗ್ರತೆ, ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆಗಾಗಿ ತಪ್ಪಿಯೂ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದಿರಿ– ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ನೀವು (ಭಾವನಾತ್ಮಕ) ಗುಲಾಮಗಿರಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನೇ ತೋರುವುದು ಖಂಡಿತ! ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು ರಹಸ್ಯವಿದೆ: ಅವರಿಗೆ 'ನೀವು' ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಲಾಭ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಾಭ ಕೊಡಿ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಲು ಏನೂ ಸಿಗದೆ ನಿಮ್ಮ(ಲಾಭವ)ನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ